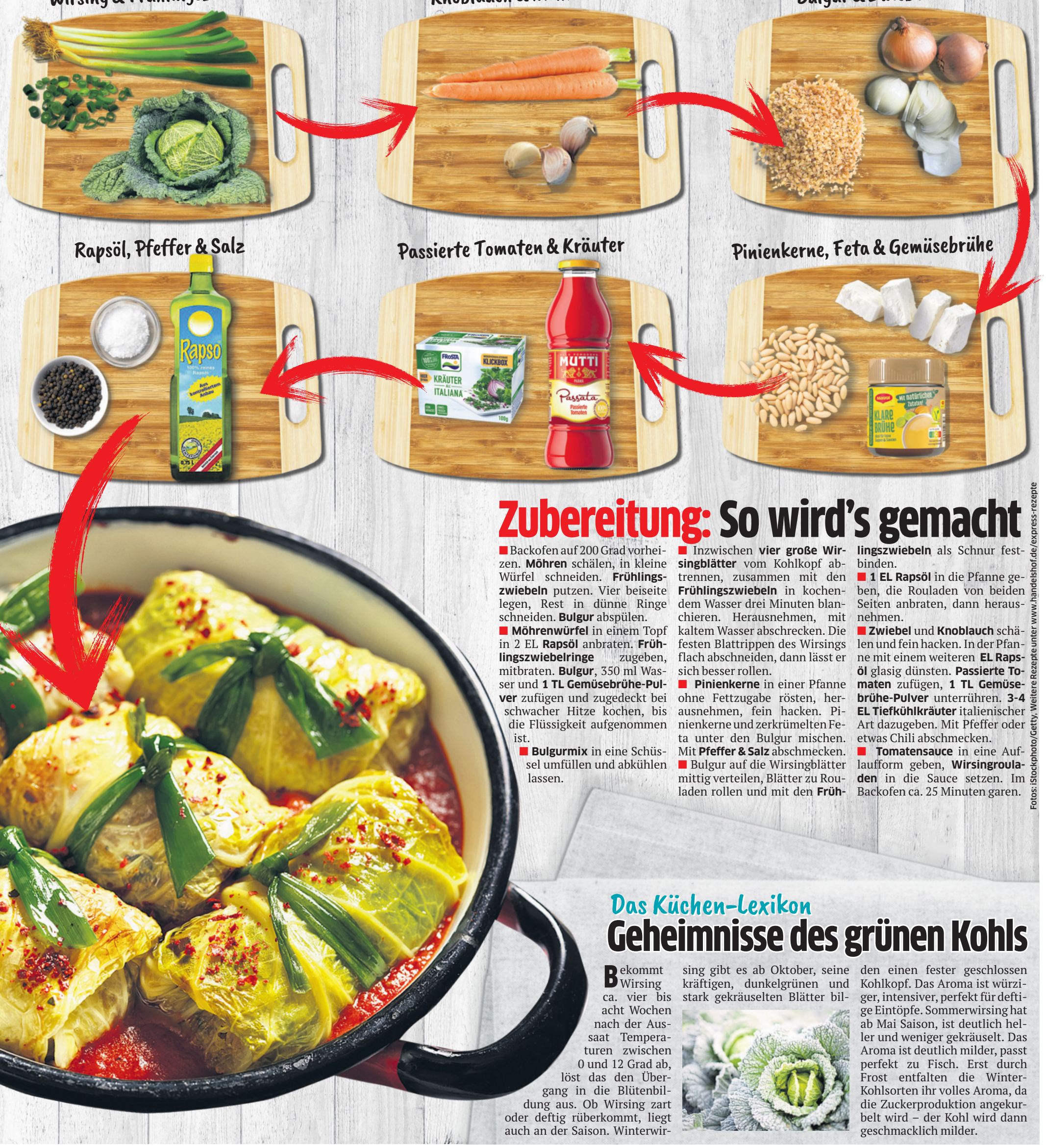
Vegetarische Wirsing-Rouladen

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Kohlrouladen sind was Feines, gerade wenn das Wetter draußen einen nur noch runterzieht und man dringend Soulfood braucht. Ja, die Variante mit Hack ist lecker, aber der Wirsing mundet auch ohne fleischige Füllung. Einfach mal ausprobieren, zumal dieses Rezept mit einer leckeren italienisch angehauchten Tomatensauce kombiniert wird, die dem Ganzen noch mal eine andere Note gibt als die klassische Bratensauce. Und eine Beilage braucht man auch nicht, die Rouladen bringen sie gleich im Inneren in Form von Bulgur mit.

■ Zutaten — Portionen: 4

8	große Wirsingblätter
2	Frühlingszwiebeln, 1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
180 g	Bulgur und 100 g Möhren
2 TL	Gemüsebrühe
50 g	Pinienkerne und 100 g Feta
500 ml	passierte Tomaten
3-4 EL	Italienische Kräutermischung (TK)
4 EL	Rapsöl und etwas Pfeffer und Salz



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Backofen auf 200 Grad vorheizen. **Möhren** schälen, in kleine Würfel schneiden. **Frühlingszwiebeln** putzen. Vier beiseite legen, Rest in dünne Ringe schneiden. **Bulgur** abspülen.

■ **Möhrenwürfel** in einem Topf in 2 EL **Rapsöl** anbraten. **Frühlingszwiebelringe** zugeben, mitbraten. **Bulgur**, 350 ml Wasser und **1 TL Gemüsebrühe-Pulver** zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.

■ **Bulgurmix** in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

■ Inzwischen **vier große Wirsingblätter** vom Kohlkopf abtrennen, zusammen mit den **Frühlingszwiebeln** in kochendem Wasser drei Minuten blanchieren. Herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken. Die festen Blattrippen des Wirsings flach abschneiden, dann lässt er sich besser rollen.

■ **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, herausnehmen, fein hacken. Pinienkerne und zerkrümelten Feta unter den Bulgur mischen. Mit **Pfeffer & Salz** abschmecken.

■ Bulgur auf die Wirsingblätter mittig verteilen, Blätter zu Rouladen rollen und mit den **Frühlingszwiebeln** als Schnur festbinden.

■ **1 EL Rapsöl** in die Pfanne geben, die Rouladen von beiden Seiten anbraten, dann herausnehmen.

■ **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. In der Pfanne mit einem weiteren **EL Rapsöl** glasig dünsten. **Passierte Tomaten** zufügen, **1 TL Gemüsebrühe-Pulver** unterrühren. **3-4 EL Tiefkühlkräuter** italienischer Art dazugeben. Mit Pfeffer oder etwas Chili abschmecken.

■ **Tomatensauce** in eine Auflaufform geben, **Wirsingrouladen** in die Sauce setzen. Im Backofen ca. 25 Minuten garen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Geheimnisse des grünen Kohls

Bekommt Wirsing ca. vier bis acht Wochen nach der Aussaat Temperaturen zwischen 0 und 12 Grad ab, löst das den Übergang in die Blütenbildung aus. Ob Wirsing zart oder deftig rüberkommt, liegt auch an der Saison. Winterwirsing gibt es ab Oktober, seine kräftigen, dunkelgrünen und stark gekräuselten Blätter bilden einen fester geschlossen Kohlkopf. Das Aroma ist würziger, intensiver, perfekt für deftige Eintöpfe. Sommerwirsing hat ab Mai Saison, ist deutlich heller und weniger gekräuselt. Das Aroma ist deutlich milder, passt perfekt zu Fisch. Erst durch Frost entfalten die Winter-Kohlsorten ihr volles Aroma, da die Zuckerproduktion angekurbelt wird – der Kohl wird dann geschmacklich milder.